

## **BAB V KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas V SD Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman secara rinci adalah yang tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali mencapai 0 siswa atau 0 %, sebanyak 1 siswa atau 2,9 % kategorinya baik, klasifikasi sedang mencapai 6 siswa atau 17,7 %, sebanyak 18 siswa atau 52,9 %, klasifikasi kurang, dan 9 siswa atau 26,5 % klasifikasinya kurang sekali.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan penelitian, maka dapat dirumuskan beberapa implikasi penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa termasuk tidak segar. Hal ini menunjukkan bahwa proses pendidikan jasmani di SD Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman termasuk belum berhasil dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan baik. Dengan demikian kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan lagi karena sebagian besar kebugarannya kurang. Hal yang dapat dilakukan dengan penambahan porsi latihan, dan rutinitas latihan, agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Peneliti tidak bisa mengontrol apakah peserta tes sudah makan sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes atau belum, meskipun jauh hari sebelum melakukan tes para peserta dianjurkan untuk makan
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta tes melakukan aktivitas fisik yang berat atau tidak, sebelum melakukan tes.
3. Pengambilan data yang masih terkendala dengan alat yang masih kurang dan lintasan lari yang masih kurang standar sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian.

### **D. Saran**

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, pihak SD Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman memahami dan mencermati tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa dan tidak terbatas hanya kelas V saja.
2. Siswa yang termasuk kelompok bugar agar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang termasuk kelompok kurang atau tidak segar agar selalu berusaha lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Guru pendidikan jasmani harus lebih mengoptimalkan proses pembelajaran tiap minggu agar KBM itu bermakna terhadap kebugaran jasmani para siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.
- Ch. Fajar Sriwahyuniati (2000). *Kiat Menjadi Bugar Dengan Berjalan Yang Benar*. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dangsina Moeloek. (2010). *Arti Kebugaran Jasmani*. Tersedia di online : <http://www.google.co.id>. Diakses 20 April 2010.
- Dian Herlinawati. (2010). *Kebugaran Jasmani*. Tersedia di online : <http://dianherlinawati.com>. Diakses 20 April 2010.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Puskesjasrek: Jakarta.
- Endang Rini S, Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Graha Cendekia. (2009). *Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa-Siswi SMA 2 XXX*. Tersedia di online : <http://grahacendekia.wordpress.com/2009/04/02/faktor-yang-mempengaruhi-daya-tahan-kardiorespirasi-siswa-siswi-sma-2-xxx-2/> di akses 15 Desember 2009.
- <http://afand.abatasa.com/post/detail/detail/6966/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani>. Diakses 20 April 2010.
- <http://www.definisionline.com/2010/01/definisi-pendidikan-jasmani.html>. Diakses 20 April 2010.
- Margono. (2007). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk 1 SMK*. Bandung: Yudhistira.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk 2 SMK*. Bandung: Yudhistira.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas: Jakarta.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (1999). *Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Depdikbud: Jakarta.
- Siti Partini S. SU (1995) *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP.

- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharjana. (2002) *Sumbangan Efektif Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Anak*.Majalah Ilmiah Olahraga. Vol.8.Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumitro dkk (1998) *Pengantar Ilmu Pendidikan*.Yogyakarta: FIP.
- Sri Rumini dkk (2000) *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Wawan S. Suherman (2001) *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*.Yogyakarta: FIK UNY.